

# LES INDISPENSABLES

*avant/pendant ma séance !*

## L'échauffement

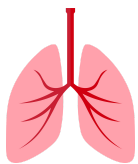


Commence par un échauffement général du corps, avec des exercices de mobilité articulaire, pour monter progressivement en intensité en échauffant les muscles, le tout durant 5 à 10 minutes (comme lors des séances).



## L'hydratation

Durant les exercices, fais des pauses et pense à t'hydrater !



## La respiration

Sur tous les exercices, pensez à respirer à chaque phase ! Inspirer par le nez / Expirer par la bouche

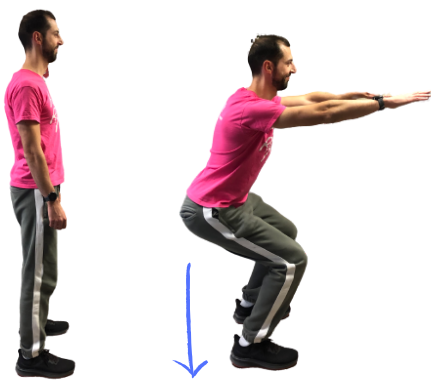
Principe de l'abécédaire :

Nous te proposons ici plusieurs exercices de renforcement musculaire réalisables à la maison. Il s'agit d'exercices que tu as déjà effectué à la maison sport santé. Prends connaissance du mot de la semaine et réalise les exercices des lettres correspondantes.

Et je n'oublie pas, j'y vais

*A Mon Rythme*  
je cultive mon bien-être

# A

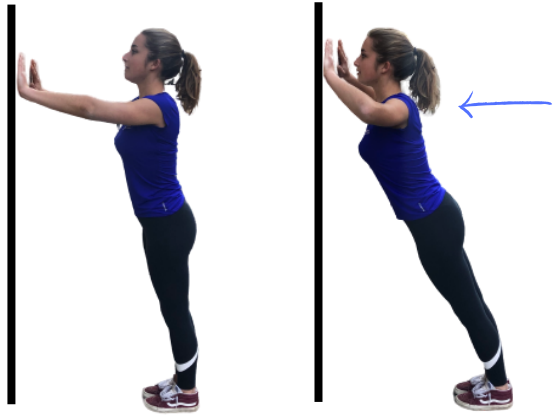


## Fais 5 squats

**!** dos droit et regarde un point fixe, pieds largeur des épaules pointes légèrement vers l'extérieur, genoux dans l'axe

**💡** *aides toi d'une chaise*

# B



## Fais 3 pompes contre un mur

**!** les coudes ne sont jamais verrouillés, mains hauteur des pectoraux, rentre le ventre et ne cambre pas le dos

**💡** *rapproches tes pieds du mur*

# C

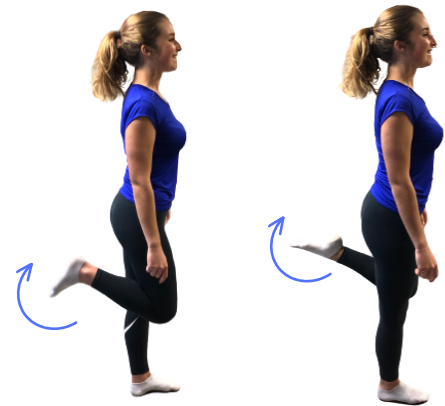


## Fais 6 montées de genoux (3/jambe)

**!** dos droit, rentre le ventre et monte le genou à la hauteur que tu peux

**💡** *tiens toi à une chaise*

# D



## Fais 6 talons-fesses (3/jambe)

**!** dos droit, rentre le ventre et monte le talon à la hauteur que tu peux

**💡** *tiens toi à une chaise*

# E



## Reste sur le pied gauche

**!** dos et tête droite, fixe un point du regard, genou droit fléchi (déverrouillé)

**💡** *tiens toi à une chaise/ un mur décolle juste le pied du sol fais des pauses si besoin*

# F



## Reste sur le pied droit

**!** dos et tête droite, fixe un point du regard, genou gauche fléchi (déverrouillé)

**💡** *tiens toi à une chaise/ un mur décolle juste le pied du sol fais des pauses si besoin*

# G



## Fais le + de levers de chaise



dos droit et décollé du dossier, bras croisés devant la poitrine, assis au milieu de la chaise, respire



*décolle les fesses uniquement et repose-les*

# H



## Fais une flexion du tronc maximale

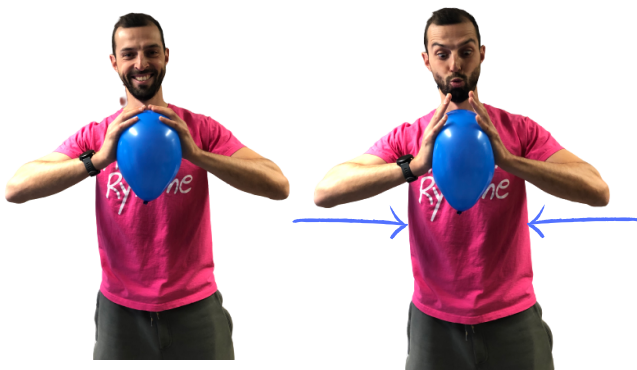


progressivité : pas d'a-coups, quand je me redresse je fléchi les genoux, garde les jambes tendues à la descente



*tiens toi à une chaise ou au mur*

# I



## Fais 10 compressions prière



dos droit, en position assise ou debout, avec ou sans ballon, épaules basses



*fais le sans le ballon bras plus bas*

# J



## Fais 5 ouvertures de la hanche droite



genoux fléchis (non verrouillés), bassin fixe, dos droit, ne pas monter trop haut, jambe dans l'axe



*tiens toi à une chaise fais l'exercice assis*

# K



## Fais 5 ouvertures de la hanche gauche

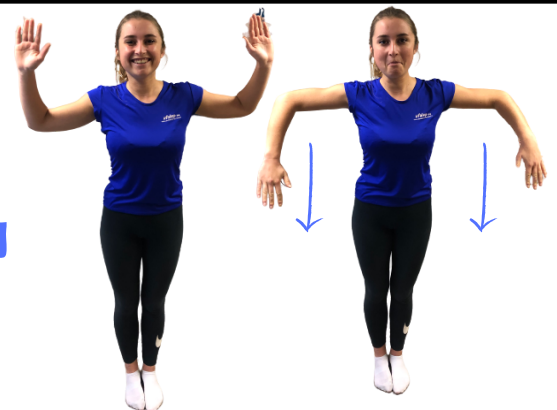


genoux fléchis (non verrouillés), bassin fixe, dos droit, ne pas monter trop haut, jambe dans l'axe



*tiens toi à une chaise fais l'exercice assis*

# L



## Fais 10 chandeliers



garde les coudes fixes, c'est les mains qui descendent et qui montent, épaules basses



*fais l'exercice assis coudes plus bas*

# M



Tiens en posture de l'arbre sur la jambe gauche

! dos droit, respire, fixe un point, épaules détendues

💡 *Pied levé hauteur de la cheville / du genou (selon aisance), se tenir au mur*

# N



Fais 5 souplesses latérales à droite

! garde les épaules dans l'axe, le corps reste aligné, rentre le ventre, bassin fixe

💡 *met moins d'amplitude tiens toi à une chaise*

# O



Fais 5 souplesses latérales à gauche

! garde les épaules dans l'axe, rentre le ventre, bassin fixe, garde les jambes tendues

💡 *met moins d'amplitude tiens toi à une chaise*

# P



Tiens en posture de l'arbre sur la jambe droite

! dos droit, respire, fixe un point, épaules détendues

💡 *Pied levé hauteur de la cheville / du genou (selon aisance) tiens toi au mur*

# Q



Monte 10 fois sur pointes de pieds

! les genoux restent fléchis, dos droit, ventre rentré

💡 *tiens toi à une chaise/un mur*

# R



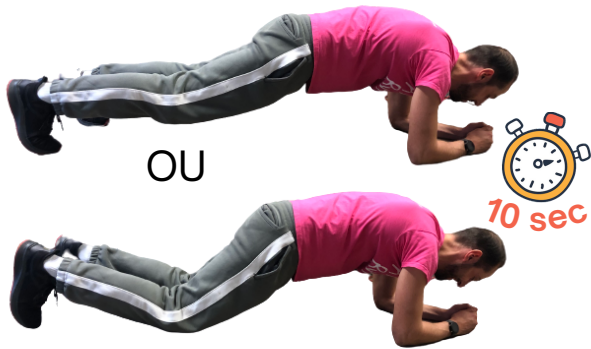
Monte 10 fois sur pointes de pieds puis talons

! les genoux restent fléchis, dos droit, ventre rentré

💡 *tiens toi à une chaise/un mur*



# S



OU

10 sec

## Tiens 10 sec en planche

**!** rentre le ventre, le corps dessine une ligne (je ne cambre pas), respire !!



*sur les pieds ou sur les genoux*

# T



## Fais 6 bird-dog

**!** rentre le ventre, dos droit regarde le sol, envoie la jambe et le bras le plus loin possible



*décolle juste les jambes*

# U



## Fais 10 good-morning

**!** dos droit, penche le buste en gardant les jambes tendues



*penche toi moins bas*

# V



## Fais 12 twists

**!** dos droit, épaules relâchées, rentre le ventre, respire



*fais l'exercice assis-e*

# W



## Fais 10 rotations des épaules

**!** épaules basses, ventre rentré, dos droit, respirer



*bras moins hauts, peut se faire assis*

# X



## Fais 15 doubles mentons


**!** c'est le menton qui bouge et non le doigt



*peut se faire assis*




**Fais 10 montées de bras dos au mur**

 bassin + omoplates + tête appuyés au mur

 *la tête n'est pas contre le mur*





**Ramasse 10x tes courses**

 les genoux fléchissent pour descendre, dos droit, fixe un point devant soi

 *ramasse sur une chaise*

## Légende :

 = consignes et points de vigilance à respecter

 = variables de simplification, à utiliser pour faciliter l'exercice

## LE PETIT +

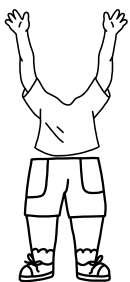
*des combinaisons à faire et à refaire*



**LUIBVWY**



**JACKDGQRZ**



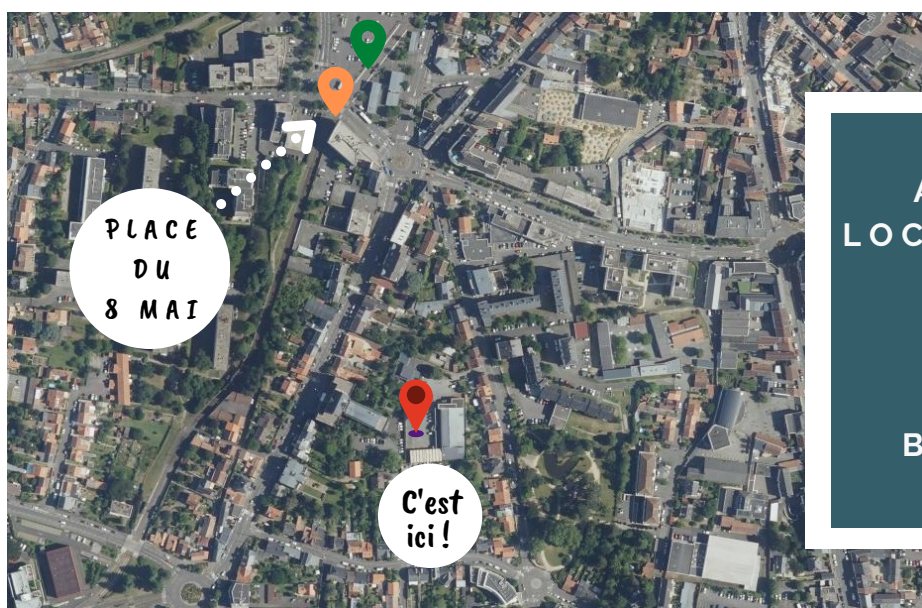
**MONTESHFXP**

N'hésite pas à nous solliciter durant les séances si tu as des questions !  
L'équipe UFO3S

# Mon suivi hebdomadaire

	Fréquence	Taille mot	Effort/10	Commentaire & projet
Semaine ex	2 fois	7 lettres	5/10	<i>semaine prochaine faire 3x et 1 lettre en plus</i>
Semaine 1				
Semaine 2				
Semaine 3				
Semaine 4				
Semaine 5				
Semaine 6				
Semaine 7				
Semaine 8				
Semaine 9				
Semaine 10				
Semaine 11				
Semaine 12				
Semaine 13				
Semaine 14				
Semaine 15				
Semaine 16				

# INFORMATIONS PRATIQUES ET CONTACTS



ADRESSE :  
AU SEIN DES  
LOCAUX DE L'AEPR

  
19 BIS  
RUE PIERRE  
BROSSOLETTE  
44400 REZÉ

 **Téléphone**

02 51 86 33 34

 **Horaires d'accueil**

mardi 9h30 à 12h30  
mercredi 14h à 17h00  
vendredi de 9h30 à 12h30

 **Mail**

[sport-sante-ufolep44@laligue44.org](mailto:sport-sante-ufolep44@laligue44.org)



**Site internet**

[www.sport-sante-ufolep44.com](http://www.sport-sante-ufolep44.com)

## Places de parking devant la Maison Sport Santé

### Accès transport en commun



Tram 3 - arrêt 8 mai



Bus 26, 38, C4 - arrêt 8 mai